

Liebe Ayurveda-Interessierte,

wer die ayurvedische Medizin in Form von Presslingen kennt, weiß wie ungewohnt sie schmecken können. Zum Glück gibt es jede Menge Tipps, Gewürze und Rezepte die ausgesprochen lecker schmecken, wie z.B. ein wärmender, anregender Gewürztee mit Zimt, Kardamom und Ingwer. Sehen Sie dazu auch Udo Schneider im Video Mitte unten.

Ganz groß Karriere macht zur Zeit Kurkuma, denn die Wissenschaft interessiert sich seit Jahren für dieses wunderbare Gewürz aus der Knolle. Dr. Hedwig Gupta weiß nicht nur über Kurkuma Erstaunliches zu berichten, in ihrer ayurvedischen Hausapotheke erläutert sie, wie viele der uns bekannten und lieb gewonnenen Gewürze als Heilmittel wirken.

Machen Sie es sich gemütlich, warm und kuschelig – das ist die wichtigste Empfehlung für Ihren ayurvedischen Herbst!

Ihre Natascha Höhn und Johanna Kriefall

## Neues aus der Welt des Ayurveda ...



### Kurkuma – kann er Krebs heilen oder verhindern?

Das lässt aufhorchen! Seit Jahren wird an der krebshemmenden Wirkung von Kurkuma geforscht. Insbesondere der sekundäre Pflanzenstoff Curcumin tritt als Hoffnungsträger in den Fokus der Wissenschaft. Wie Kurkuma auch Ihre Gesundheit bereichern kann, lesen Sie in unserem aktuellen Artikel!



### Kleine ayurvedische Tipps für den Herbst

Im Sommer ist Pitta-Zeit und die meisten Menschen sammeln in dieser schönen Jahreszeit mehr Pitta an, als es ihrer Balance zuträglich ist. Um wieder vollkommen ausgeglichen zu werden und den Herbst gesund genießen zu können, geben uns vier Ayurveda-Experten wertvolle Tipps. Schauen Sie sich das Video an!



### Die ayurvedische Heilpflanzenapotheke

Dr. Hedwig Gupta (auch im Video links zu sehen) zeigt im Ayurveda Portal einen Auszug ihrer kürzlich veröffentlichten Heilpflanzen-Apotheke. Anders als in der konventionellen Apotheke schmecken die Heilmittel des Ayurveda ausgesprochen lecker. Lesen Sie, wie Zimt, Kardamom oder Gartenkresse helfen können, gesund zu bleiben oder zu werden.